



Un análisis de los índices de grasa, proteína y sodio de tres marcas de longaniza, realizado en el Centro de Alimentos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, reveló un alto contenido de calorías, grasa y particularmente de sodio, con un promedio de 1.000 miligramos de sodio en una porción de 100 gramos de cecina, índice elevado al tomar en consideración que la cantidad máxima recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de 2.000 miligramos diarios.

“No recomendamos el consumo de este tipo de productos por su alto contenido de calorías, grasa y de sodio. La mayoría de las marcas tienen mucho sodio en sus longanizas. Se debe tener en cuenta que la OMS recomienda consumir diariamente como máximo 2.000 mg/sodio, equivalente 5 gramos de sal, y tan sólo una porción de alguna de estas longanizas aporta 1.000 mg, que es la mitad de lo recomen-

Atención con el choripán: Inta alerta por el exceso de sal en uno de las comidas imperdibles de los chilenos en el 18



El famoso choripán está en la mira del Inta.

dado al día. En una longaniza estamos consumiendo la mitad de lo que debiéramos consumir al día. Y eso sin considerar que al consumirla en un choripán se agrega el sodio del pan, del pebre, la mayonesa”, explica Claudia Henríquez, ingeniera de Alimentos de la Dirección de Asistencia Técnica de INTA.

Según el Reglamento Sanitario de los Alimentos las cecinas, como longanizas y choricillos, son productos elaborados a base de carnes y grasa de vacuno y cerdo. Deben cumplir con los siguientes requisitos químicos: contenido de proteínas igual o mayor a 12% y porcentaje grasa igual o menor de 35%.

Henríquez agrega que “en general las longanizas y choricillos contienen cerca del 35% de

grasa, por lo que si se van a consumir recomendamos hacerlo en porciones pequeñas. Al comprar, revisar el etiquetado verificando en el listado de ingredientes que el primero sea carne, ya que el orden de los ingredientes refleja su proporción en la preparación”.

La nutricionista del INTA Nelly Bustos, investigadora responsable de las Guías Alimentarias para Chile, explica que “una dieta alta en sodio puede causar hipertensión y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También puede provocar retención de líquidos, afectando a los riñones y aumentando el riesgo de insuficiencia renal. Mantener un consumo moderado de sal es clave para prevenir problemas de salud”.